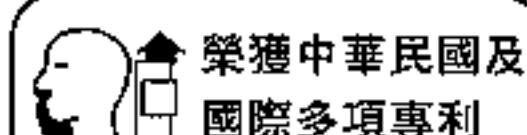
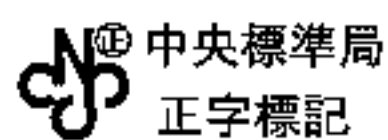


USER GUIDE

使用說明



歌林健康養生 全不銹鋼電鍋

SH
全面蒸氣加熱
STEAM HEATING

FULL STAINLESS RICE COOKER

SH-A118S

SH-117S

SH-211S

11人份

kolin

數位 · 人性 · 新生代

FULL STAINLESS RICE COOKER

養生 全不銹鋼電鍋

各部名稱



本機種附有地線，請接於插座之地線插孔。若無地線插孔請做大地接地，請電器行合格技師安裝。

特點

1. 全國第一台健康養生全不銹鋼多功能電鍋，外殼、外鍋、內鍋、上蓋、雙用上層鍋、蒸盤全部使用 SUS - 304 不銹鋼材質，潔淨亮麗，預防老人癡呆症。
2. 首創接觸到食物的容器全部使用醫用級不銹鋼材質，不氧化、不變黑、不生銹、耐強酸鹼、不釋毒素，是烹煮有機健康食材或燉補品時，最好的烹調器材。煮出來的食物絕對健康無污染，迎合健康新潮流。
3. 獨特的高科技技術，不銹鋼外鍋、電熱異材料黏結，導熱性特佳，省電 18%，每煮 5 次省一次電費。
4. 利用蒸氣立體加熱煮飯、燉食，米粒、食物受熱均勻，不破壞食物元素結構，營養完整保存，煮熟的米飯 Q 甜，食物香甜好吃；「蒸」的有一套。
5. 一鍋多用途，除了煮飯外還可煮稀飯、燉補、滷肉，蒸食，一鍋在手美味到口。
6. 原裝進口熱磁式溫控開關，溫控準確，免調整。

規格表

| 型號 \ 規格 | 電壓(V) | 頻率(Hz) | 電功率(W) | 保溫電功率(W) | 可煮米量(杯) | 煮飯量(L) | 適用人數(人) |
|--------------------------------|-------|--------|--------|----------|---------|-------------|---------|
| SH-A118S SH-117S SH-211S | 110 | 60 | 650 | 40 | 1 ~ 11 | 0.18 ~ 1.98 | 1 ~ 11 |

產品簡介

傳統電鍋由於具有煮飯、熬粥及蒸、煮、燉、滷等的多功能使用，而成為家家必備的家庭電器。其加熱方式採用隔水加熱，利用高熱的蒸氣滲透至食物內部加熱，讓食物在烹煮過程中不翻滾，因而保持食物的原味，而且營養不流失，因此傳統電鍋可說是烹煮健康食物最好的炊具。

但舊式的電鍋其接觸到食物的配件如內鍋等都是鋁材質，經多次使用後易出現斑駁的黑點，這是食物中的酸、鹼、鹽等物質經過高溫或長時間放置，所產生的溶解現象，在不知不覺中將造成人體慢性鋁中毒，鋁中毒不易察覺，長期下來會傷害神經系統，引起老人痴呆症。

歌林有鑒於此，特別開發出不銹鋼極品電鍋，將接觸到食物的配件及內鍋均採用不銹鋼材質，由於不銹鋼質地緊密無細孔，雜質不會附著於內鍋中，也不會釋放出毒素，讓您不只吃到美味也能吃出健康，歌林不銹鋼極品電鍋可說是第一次電鍋的健康革命。

由於開發更好產品的理念使歌林精益求精、再接再勵，突破技術瓶頸，將電鍋的鋁合金外鍋也改為不銹鋼材質，成功開發出全國第一台的全不銹鋼健康養生電鍋，完成第二次的電鍋健康革命。

由於不銹鋼材質具有光亮、潔淨、緊密無細孔的特性，除了提供更乾淨無毒性的環境來作各種食物烹煮外，更適合做『有機食材』的料理炊具，由於健康長壽是人類共同追求的目標，因此在食用噴灑農藥的蔬菜、米食，而產生許多的疾病後，人們開始回歸自然，以無污染的土壤加上天然有機肥料栽培各種環保健康的『有機食材』，以達到健康養生長壽的目的。而此種無污染無毒性的『有機食材』在烹煮時配合歌林全不銹鋼健康養生電鍋，可說是相得益彰，為健康加分，將帶給使用者更健康而長壽的生活。

煮飯

一、煮飯(以煮6人份飯量為例)

1. 請使用計量杯量取6杯米，放進內鍋，仔細淘洗清潔。
2. 在有米的內鍋中加水，加到內鍋水位刻劃“6”的位置。(內鍋加水量請見下表)。
3. 以計量杯一杯的水倒進外鍋。(外鍋加水量請見下表)。
4. 將內鍋置於外鍋中央位置。
5. 蓋上不銹鋼上蓋，並把電源線插頭插進插座。
6. 按下開關按鍵，煮飯指示燈亮，開始煮飯。
7. 飯煮熟後開關自動跳上，保溫指示燈亮，進入保溫狀態(保溫開關置於“保溫”位置時)。
8. 此時請不要立即打開上蓋，讓其利用餘熱繼續燜煮15分鐘，飯會更香甜可口。食用前將飯稍加攪拌，味道會更好。
9. 若不需要保溫時，請把保溫開關置於“關”的位置，不用拔插頭。

《煮飯時米和水的份量關係表》

| 米量(計量杯) | | 1杯 | 2杯 | 3杯 | 4杯 | 5杯 | 6杯 | 7杯 | 8杯 | 9杯 | 10杯 | 11杯 |
|-------------------|-------|----|----|----|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 內鍋水量 (二種方式二選一) | 內鍋水位線 | 1刻 | 2刻 | 3刻 | 4刻 | 5刻 | 6刻 | 7刻 | 8刻 | 9刻 | 10刻 | 11刻 |
| | 計量杯 | 1杯 | 2杯 | 3杯 | 4杯 | 5杯 | 6杯 | 7杯 | 8杯 | 9杯 | 10杯 | 11杯 |
| 外鍋水量(計量杯) | | 1杯 | | | | 1.5杯 | | | 2杯 | | | |
| 可煮碗數(約) | | 2碗 | 4碗 | 6碗 | 8碗 | 10碗 | 12碗 | 14碗 | 16碗 | 18碗 | 20碗 | 22碗 |

- 註：1. 本表以煮蓬萊米的情形為標準，若煮油飯及糯米飯時，宜酌量減少內鍋水量。
2. 內鍋的水量放置有兩種選擇，依內鍋水位線放置或依計量杯放置(即一杯米加一杯水)皆可。
3. 喜歡吃較硬或煮糯米時內鍋可少加水，喜歡吃較軟或煮胚芽米、再來米、糙米時內鍋可酌量增加水。若煮出的飯覺得太軟含水較多或米心較硬，外鍋可以酌量多加水，延長烹煮的時間，開關跳後，不要開蓋繼續燜煮15分鐘，食用前將飯上下攪拌均勻，飯更香Q。

◎ 外鍋的水量多寡控制煮飯及燉煮的時間長短，可視需要酌量多加水，勿低於表列之外鍋水量。

二、煮稀飯

1. 煮3杯米的稀飯，內鍋倒入12杯計量杯的水(米量的4倍)，外鍋倒入1杯計量杯的水，然後按下開關即可自動煮成稀飯。
2. 開關跳上後利用餘熱再燜煮15分鐘，稀飯會更均勻好吃。

《煮稀飯時米和水的份量關係表》

| 米量(計量杯) | 1杯 | 2杯 | 3杯 | 4杯 |
|-----------|----|----|-----|-----|
| 內鍋水量(計量杯) | 4杯 | 8杯 | 12杯 | 16杯 |
| 外鍋水量(計量杯) | 1杯 | | | |
| 可煮碗數(約) | 4碗 | 8碗 | 12碗 | 16碗 |

- 註：1. 內鍋水位可依個人對稀飯濃、稀需求而酌量增減，但勿超過第10刻劃，以避免米漿逸出，造成開關不跳之情況。

2. 食用前稍加攪拌會使稀飯更加均勻黏稠好吃。

煮稀飯

三、上蒸下煮 (SH-A118S專用)

上蒸下煮

1. 此為歌林電鍋之特點，可同時「將內鍋與上層鍋配合使用」。
2. 內鍋煮 6 杯米或水位在 8 刻劃以下時，上層鍋可同時蒸魚、燉肉或熱食（內外鍋水位較煮飯時稍多加半杯水，米飯在烹煮前請先浸泡 30 分鐘）。
3. 上層鍋也可煮飯，最多可煮 2 杯米的飯（米、水的配合為 1 杯米配 1 杯水、2 杯米配 2 杯水）此時內鍋可同時煮湯或滷肉（外鍋的水量放法同燉煮，但至少需要 1 杯水，請視煮熟的情況，酌量多加水）。

《蒸食燉煮水量之放法》

| 方法 | 外鍋水量(計量杯)放法及所需時間 | | | 使用配件 | 使用例子 |
|----|------------------|--------|------|-------|---------------------------|
| | 1 杯水 | 1.5 杯水 | 2 杯水 | | |
| 蒸食 | 10分鐘 | 20分鐘 | 40分鐘 | 不銹鋼蒸盤 | 包子、饅頭 蛋、魚、肉... |
| 燉煮 | 25分鐘 | 40分鐘 | 55分鐘 | 不銹鋼內鍋 | 燉煮 2 斤雞或綠豆 外鍋約放 1.5 杯水 |

- 註：1. 可根據烹煮食物種類及個人之喜好，酌量增加或減少外鍋水量，來調整蒸、燉煮時間的長短（外鍋水量多，則燉煮時間長）。表列時間僅供參考，會因食物熟度不同而有差異。
2. 蒸盤之使用方法為有孔的面朝上，裝食物的盤子置於其上，依食物熟度所需時間，倒入適量的水於外鍋，蓋好上蓋，按下開關按鍵即可蒸食。例 1：蒸 20 個帶殼蛋：蒸盤上放 20 個帶殼蛋，外鍋倒入半杯水，蓋好上蓋，按下開關按鍵，約 20 分鐘左右即可蒸熟。若要吃蛋黃半熟的蛋，外鍋加水量減少即可。
3. 不易熟透的食物，可於開關跳開後，稍待 10 分鐘，再加適量的水於外鍋，按下開關鍵，做第二階段燉煮，即能將食物煮熟透。
4. 燉煮湯料食物時，內鍋水量請勿超過 10 刻劃。

如何煮出香 Q 的米飯及美味的電鍋菜

1. 第一次使用本電鍋煮飯、煮稀飯或燉煮食物時，請依本說明書中所列內、外鍋水量的放法來烹煮。於食用後，再依個人對米飯軟硬或食物熟度的喜好，增減以後烹煮時內、外鍋的水量。
2. 米洗好後，最好先浸泡 30 分鐘，更能煮出香 Q 晶瑩剔透的米飯。（舊米、長米、胚芽米、糙米，再來米等最好先浸泡再煮）。
3. 煮飯時，加入一小匙精鹽於米粒中，更能煮出香 Q 甜美的白飯。飯煮熟後，不要打開鍋蓋，利用餘熱繼續燜煮 15 分鐘，飯會更好吃。食用前不論是乾飯或稀飯請務必以飯匙上下、左右攪拌一下，使飯含水率均一。您吃到的絕對是一鍋香甜好吃的飯。
4. 本電鍋使用隔水蒸氣加熱方式，因此外鍋的水量決定燉煮時間的長短，若水量不足會縮短加熱時間，而使煮的飯或食物不熟。建議煮飯或燉煮食物時，外鍋的水量請依說明書所列水量放置。若燉煮較不易熟的食物，可適量增加外鍋的水量，以延長燉煮時間，水量配合的好，您也能煮出一鍋好飯菜哦！使用「上蒸下煮」時，外鍋最好倒入計量杯 1.5 杯的水量，可以使同時烹煮的米飯、菜餚更可口。
5. 吃剩的飯除了使用保溫裝置來保溫外。您也可以不保溫，在食用前，外鍋倒入半杯計量杯左右的水，按下煮飯開關蒸一下，約 10 ~ 15 分鐘後，又能吃到熱騰騰、香噴噴的飯了。但請記著，蒸飯前請先將飯攤勻，可使飯蒸的更透徹。

不銹鋼附件的使用及保養

1. 第一次使用前請以軟布沾清潔劑將內鍋、上蓋清洗乾淨，外殼及外鍋則以軟布擦拭乾淨即可。
2. 本電鍋使用亮麗無毒性的不銹鋼外殼、外鍋、內鍋、上蓋，煮出來的食物絕對健康無污染迎合健康新潮流。內在雖好，但亮麗的外殼、上蓋、外鍋、內鍋等附件如果沾上手印、油漬、污垢怎麼辦？提供您一個小祕訣，只要在不銹鋼的外殼、上蓋、外鍋、內鍋等附件表面以抹布沾一些洗潔精，稍加擦拭一下，即能亮麗如昔。但較厚的油漬、污垢須先用不銹鋼專用亮光劑或去污粉以軟布擦拭消除，再用洗潔精擦拭，即能回復不銹鋼之光彩。（清理不銹鋼外殼、上蓋表面時，請勿使用去漬油、甲苯等化學溶劑或尖銳的菜瓜布、鋼刷，以防損傷表面；請用抹布沾中性洗潔精清理。）
3. 由於水中含有石灰質或金屬雜質，因此使用後不銹鋼外鍋、內鍋表面會有水垢或結晶沉澱等現象，此時請倒入1~2大匙的醋，加熱至水滾，待其冷卻後，以軟布擦拭，即可使不銹鋼內鍋表面光亮如昔。
4. 不銹鋼外鍋、內鍋使用後表面若產生彩虹斑紋，此為金屬因加熱而變色的正常現象，請安心使用。

注意事項

1. 請利用壁上專用電源插座以確保用電安全，電源線有破損時要換新，以保安全。
2. 要經常清洗內鍋、外鍋底部的米粒或雜物，不銹鋼外鍋也要時常保持清潔，請用布沾水清洗後擦乾；但不可將整個電鍋浸入水中清洗，以防漏電。
3. 乾飯保溫不宜超過4小時，稀飯儘量不要長時間保溫以免變糊。
4. 使用後外鍋、內鍋會因水質含有石灰質或其他礦物質而產生白色或其他顏色的附著物，請以軟布沾水擦拭消除。
5. 使用時上蓋、外鍋、外殼有高熱，請勿觸摸。

緊急處理方法

1. 萬一本產品發生異常時，請關掉電源，再將電源線插頭拔掉。
2. 假如內部機件發生故障時，請送至本公司各地服務站，本公司將提供熱誠之售後服務。

kolín

數位·人性·新生代

消費者免付費專線:0800—231—758

歌林股份有限公司 研發製造 榮譽出品

總公司：台北市重慶南路一段86號10樓 TEL:(02)23143151

觀音廠：桃園縣觀音鄉樹林村工業四路7號TEL:(03)4832333